



**CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 12º Ano**  
**Ensino Secundário - Ano Letivo 2025-2026**

Para a adequação e operacionalização do Projeto curricular a cada turma em particular, em articulação com os objetivos programáticos, deverá ser consultado o anexo das Aprendizagens Essenciais no que diz respeito aos Domínios das Atividades Físicas e Desportivas e da Aptidão Física, em [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/anexo\\_ef.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf)

Para a aplicação de ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos podem constituir-se como exemplos as propostas constantes no documento das A.E. para o 12º ano, em [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/12\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf)

**1. DOMÍNIOS DAS APRENDIZAGENS E SUA PONDERAÇÃO**

| <b>Atividades Físicas e Desportivas</b> | <b>Aptidão Física</b> | <b>Conhecimentos</b> |
|-----------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| <b>50%</b>                              | <b>20%</b>            | <b>10%</b>           |
| <b>Atitudes e Valores</b>               |                       |                      |
| <b>20%</b>                              |                       |                      |



## 2. NOTAS INTERPRETATIVAS E ORIENTATIVAS

1 – No **Domínio das Atividades Físicas e Desportivas**, o aluno desenvolve as competências essenciais previstas para o 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias e de nível ELEMENTAR em três matérias, de diferentes subdomínios. Em função do número de aulas lecionadas, deverá ser feita a ponderação do contributo de cada matéria para a avaliação do Domínio das Atividades Físicas e Desportivas, em cada período letivo;

2 – No **Domínio da Aptidão Física**, quando, dadas as condições de espaço da escola, ou outras limitações, não for possível garantir o adequado desenvolvimento da matéria específica, o docente deverá ponderar a conveniência em redistribuir os valores que atribuiria a este domínio em favor do domínio das AFD;

3 – Na avaliação do **Domínio dos Conhecimentos**, compete ao docente da disciplina estabelecer, em função das características e necessidades de cada turma, o modo como realiza a avaliação dos conhecimentos nos diferentes domínios de aprendizagem, bem como os instrumentos que utiliza nesse processo, podendo aplicar ficha de avaliação única, com questões dirigidas aos conhecimentos a avaliar no âmbito de cada domínio, bem como atribuir outro tipo de tarefas avaliativas que julgue adequadas, e que se realizem num ou em vários momentos avaliativos. O peso relativo no cálculo da classificação final de cada período letivo será sempre de 10%, independentemente de o foco se ter centrado na aprendizagem teórica das matérias dos Domínios das AFD e AF, ou do Domínio dos Conhecimentos. Sugere-se que na avaliação dos conhecimentos relativos aos domínios das AFD e AF, se privilegie a aplicação de teste teórico e/ou prático e que na avaliação dos temas do Domínio dos Conhecimentos, a abordagem seja realizada de diversas formas, a fim de promover o desenvolvimento de competências diversas;

4 – Considerando as dinâmicas próprias da disciplina e os constrangimentos derivados da especificidade dos espaços de aula prática e da rotatividade na sua atribuição às turmas de um mesmo ano de escolaridade, poderão verificar-se diferenças no âmbito das matérias abordadas por período letivo, especialmente nas matérias a abordar nos espaços exteriores, dados os condicionalismos provocados pelas condições climatéricas;

5 – A avaliação do **Domínio das Atitudes e Valores** dos alunos é realizada nos diversos domínios de forma global e em contexto de aula, pressupondo-se o seu registo aula a aula, por amostragem, ou por matéria abordada, de forma a ser possível o aluno conhecer a forma como foi avaliado nesta vertente em cada uma das matérias ou domínios;

6 – A falta de assiduidade e/ou de pontualidade, nas diferentes matérias, interfere quer com as aprendizagens, quer com o processo de avaliação contínua, podendo refletir-se no rendimento do aluno e na sua avaliação, seja no parâmetro das Atitudes e Valores, seja nos domínios das Atividades Físicas e Desportivas, da Aptidão Física e dos Conhecimentos;

7 – A falta de assiduidade, não devidamente justificada, a aula em que o docente realize procedimento/registo de avaliação, traduz-se, nos termos do regulamento interno do AECA, na atribuição de 0 (zero) valores nesse momento avaliativo;

8 – A falta de pontualidade reiterada, para além das implicações nefastas nas aprendizagens práticas e/ou teóricas, é objeto de registo e considerada para efeitos de avaliação no parâmetro das Atitudes e Valores.

| DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – 50% (10 valores)                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Subdomínio<br>Matéria<br>Níveis da abordagem                                                                                                                                                                                                                                                              | Aprendizagens Essenciais (A.E.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Descritores de Desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ponderação e Instrumentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Áreas de Competência (PASEO)                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Jogos desportivos coletivos (JDC) (duas matérias)</b></p> <p>Duas matérias a optar de entre as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Basquetebol</li> <li>• Futebol</li> </ul> <p>Níveis de abordagem:<br/><i>Introdução/Elementar</i></p> | <p><b>Competências práticas</b><br/>Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Conhecimentos</b><br/>Conhece a função, objetivos, aspetos regulamentares e ações técnico-táticas das matérias abordadas.</p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p>                                                                                                                                            | <p><b>Competências práticas</b><br/><b>18 a 20</b> – Domina as competências previstas para o nível <i>Elementar</i>;<br/><b>15 a 17</b> - Domina parte das competências previstas para o nível <i>Elementar</i>;<br/><b>10 a 14</b> - Domina as competências previstas para o nível <i>Introdução</i>;<br/><b>7 a 9</b> - Domina parte significativa das competências previstas para o nível <i>Introdução</i>;<br/><b>1 a 6</b> – Revela baixo domínio das competências previstas para o nível <i>Introdução</i>.</p> <p><b>Aplicação prática dos Conhecimentos</b><br/><b>18 a 20</b> – Revela pleno domínio do conhecimento específico da disciplina. Domina e aplica sempre corretamente as regras e conhecimentos, revelando capacidade para intervir e melhorar a organização/rendimento do grupo.<br/><b>15 a 17</b> – Revela bom/muito, bom domínio do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática aplica, com frequência e corretamente as regras e conhecimentos adquiridos.<br/><b>10 a 14</b> – Revela domínio mediano do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma correta, as regras e conhecimentos adquiridos.</p> | <p><b>Valor total: 50% (10 valores)</b></p> <p><b>Competências práticas (50%) e conhecimentos</b></p> <p>Testes práticos e/ou trabalhos individuais e/ou de grupo, observando a qualidade e a eficácia da ação e aplicação prática dos conhecimentos.</p> <p>e/ou</p> <p>Grelhas de observação do desempenho nas aulas da matéria respetiva.</p> <p>e/ou</p> <p>Testes teóricos ou</p> | <p><b>Áreas</b><br/><b>C:</b> Raciocínio e resolução de problemas.<br/><b>E:</b> Relaciona/interpessoal.<br/><b>F:</b> Desenvolvi/pessoal e autonomia.<br/><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p> |
| <p><b>Uma matéria a optar de entre as seguintes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica</li> <li>ou</li> <li>• Atletismo</li> </ul> <p>Níveis de abordagem:<br/><i>Introdução/Elementar</i></p>                                                                                       | <p><b>Competências práticas</b></p> <p><b>Ginástica</b><br/>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;</p> <p>ou</p> <p><b>Atletismo</b><br/>Realiza e analisa provas combinadas, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Áreas</b><br/><b>E:</b> Relaciona/interpessoal.<br/><b>F:</b> Desenvolvi/pessoal e autonomia.<br/><b>H:</b> Sensibilidade estética e artística.<br/><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p>  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>juiz.</p> <p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>7 a 9</b> – Revela baixo domínio do conhecimento específico da disciplina.</p> <p>Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma incorreta as regras e conhecimentos adquiridos.</p> <p><b>1 a 6</b> – Revela falhas graves no domínio do conhecimento específico da disciplina.</p> <p>Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma muito incorreta as regras e conhecimentos da disciplina.</p> | <p>outros instrumentos de avaliação.</p> |                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Duas matérias:</b></p> <p><b>Uma matéria a optar de entre as seguintes:</b></p> <p><b>Raquetes:</b><br/><b>Badminton ou Ténis de Mesa</b></p> <p><b>e</b></p> <p><b>Uma matéria a optar de um dos lotes:</b></p> <p><b>Outras:</b><br/><b>Luta ou Judo, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais Populares</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p><b>Ofertas de Escola:</b><br/><b>Rãguebi, Frisbee, Corfebol, Unihockey, outras.</b></p> | <p><b>Competências práticas</b></p> <p><b>Raquetes:</b> Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes (Badminton e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, como praticante e como juiz.</p> <p><b>Outras:</b> Realiza com oportunidade e correção as ações de domínio de oposição em Jogo formal de <b>Luta ou Judo</b>, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras quer como executante quer como árbitro.</p> <p><b>ou</b></p> <p>Realiza <b>Atividades de Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>ou</b></p> <p>Pratica e conhece <b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões</p> <p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          | <p><b>Áreas</b></p> <p><b>C:</b> Raciocínio e resolução de problemas.</p> <p><b>E:</b> Relaciona/interpessoal.</p> <p><b>F:</b> Desenvolvi/ pessoal e autonomia.</p> <p><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p> |



| <b>Níveis de abordagem:</b><br><i>Introdução/Elementar</i>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria)</b><br><br>Uma matéria a optar de entre as seguintes: <b>Dança, Danças Sociais ou Danças Tradicionais</b><br><br><b>Níveis de abordagem:</b><br><i>Introdução/Elementar</i> | <b>Competências práticas</b><br>Aprecia, compõe e realiza, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.<br><br><b>Conhecimentos</b><br><br><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         | <b>Áreas</b><br><b>E:</b> Relaciona/interpessoal.<br><b>F:</b> Desenvolvi/pessoal e autonomia.<br><b>H:</b> Sensibilidade estética e artística.<br><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo. |
| <b>DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA – 20% (4 valores)</b>                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
| <b>Subdomínio</b><br>Matéria                                                                                                                                                                                                 | <b>Aprendizagens Essenciais (A.E.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Descritores de Desempenho</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Ponderação e Instrumentos</b>                                                                                                                                        | <b>Áreas de Competência (PASEO)</b>                                                                                                                                                          |
| <b>Aptidão Física</b><br>(Todos os Anos)                                                                                                                                                                                     | <b>Competências práticas</b><br>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, tendo como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.<br><br><b>Conhecimentos</b><br>Conhece as capacidades motoras, a importância e a forma do seu desenvolvimento; compreende a importância da ZSAF; | <b>Competências de Aptidão Física</b><br><br><b>18 a 20:</b> Executa muito bem os exercícios e testes de aptidão física, revelando progressão e apresentado essas evidências na prática das AFD. Atinge o Perfil Atlético na maioria dos testes realizados.<br><br><b>15 a 17:</b> Executa bem/muito bem a maioria os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Atinge o Perfil Atlético em parte dos testes realizados.<br><br><b>10 a 14:</b> Executa com qualidade suficiente os | <b>Valor Total: 20% (4 valores)</b><br><br><b>Competências práticas:</b><br><br><b>Testes FITescola:</b><br><br><b>Aptidão Aeróbia:</b><br>. “Vaivém” ou Teste da milha | <b>Áreas</b><br><b>F:</b> Desenvolvi/pessoal e autonomia.<br><b>G:</b> Bem-estar, saúde e ambiente.<br><b>I:</b> Saber científico, técnico e tecnológico.<br><b>J:</b> Consciência e         |



|                                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                             | <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p> | <p>exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Atinge a Zona Saudável na maioria dos testes realizados.</p> <p><b>7 a 9:</b> Executa, com falhas claras e regulares, os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Não atinge a Zona Saudável na maioria dos testes realizados.</p> <p><b>1 a 6:</b> Não executa, ou executa com falhas graves e recorrentes, os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Não atinge a Zona Saudável em nenhum dos parâmetros avaliados.</p> <p><b>Aplicação prática dos Conhecimentos:</b><br/> <b>18 a 20:</b> Conhece muito bem os exercícios e testes de aptidão física.<br/> <b>15 a 17:</b> Conhece bem os exercícios e testes de aptidão física.<br/> <b>10 a 14:</b> Conhece razoavelmente os exercícios e testes de aptidão física.<br/> <b>7 a 9:</b> Apresenta falhas significativas no conhecimento dos exercícios e testes de aptidão física.<br/> <b>1 a 6:</b> Apresenta falhas profundas no conhecimento dos exercícios e testes de aptidão física.</p> | <p><b>Aptidão Muscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abdominais;</li> <li>• extensões/flexões de braços</li> <li>• impulsão horizontal</li> <li>• flexibilidade de ombros</li> <li>• flexibilidade de membros inferiores</li> </ul> <p><b>Composição Corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IMC(Peso/Altura)</li> </ul> <p>O teste de IMC apenas será utilizado como elemento indicador e de referência para o aluno e professor, não sendo utilizado para classificação.</p> <p><b>Conhecimentos:</b></p> <p>Testes teóricos ou outros instrumentos de avaliação.</p> | <p>domínio do corpo.</p> |
| DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS – 10% (2 valores) |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| Subdomínio<br>Matéria                       | Aprendizagens Essenciais (A.E.)            | Descritores de Desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ponderação e Instrumentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Áreas de Competência     |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (PASEO)                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Métodos e meios de treino</b>                                  | Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.                                                                                                                                                                    | <p><b>18 a 20</b> – Revela pleno domínio das matérias, capacidade para intervir e comunicar e contribui para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui iniciativa e procura a excelência na atividade individual.</p> <p><b>15 a 17</b> – Revela bom domínio das matérias, capacidade razoável para intervir e comunicar e contribui, muitas vezes, para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude positiva para o sucesso e disponibilidade para cooperar.</p> <p><b>10 a 14</b> – Revela domínio mediano das matérias, pouca capacidade para intervir e comunicar e contribui, poucas vezes, para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude adequada e coopera quando solicitado.</p> <p><b>7 a 9</b> – Revela baixo domínio das matérias, falta de capacidade para intervir e comunicar e não contribui para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude normalmente inadequada ao sucesso e pouca disponibilidade para cooperar, mesmo quando solicitado.</p> <p><b>1 a 6</b> – Revela falhas graves no domínio das matérias, intervém e comunica de forma inadequada, perturbando a organização e rendimento do grupo.</p> | <p><b>Valor Total: 10% (2 valores)</b></p> <p><b>Ponderação:</b></p> <p>Pode ser integrado com a avaliação de outros conteúdos, de outros Domínios, sendo ponderado, pelo docente, o peso da avaliação a atribuir.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Testes teóricos, apresentações, trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> | <p><b>Áreas</b></p> <p><b>A:</b> Linguagem e textos.</p> <p><b>B:</b> Informação e comunicação.</p> <p><b>F:</b> Desenvolvi/ pessoal e autonomia.</p> <p><b>G:</b> Bem-estar, saúde e ambiente.</p> <p><b>I:</b> Saber científico, técnico e tecnológico.</p> |
| <b>Ética na participação nas Atividades Físicas e Desportivas</b> | <p>Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>• Violência (dos espectadores e dos atletas) <i>versus</i> espírito desportivo;</li> <li>• Corrupção <i>versus</i> verdade desportiva.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |

**\* ANEXO 1 - Tabela de Avaliação de Atitudes e Valores**

| AVALIAÇÃO DAS ATITUDES E VALORES – 20% (4 valores)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aprendizagens Essenciais (A.E.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Descritores de Desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ponderação e Instrumentos                                               | Áreas de Competência (PASEO)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:</b></p> <p>1. <b>Relacionando-se</b> com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no papel de adversário.</p> <p>2. Aceitando o apoio dos companheiros nos <b>esforços de aperfeiçoamento</b> próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</p> <p>3. Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a <b>entreaajuda</b> para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).</p> <p>4. <b>Cooperando</b> nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma.</p> <p>5. Apresentando <b>iniciativas</b> e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.</p> <p>6. Assumindo compromissos e <b>responsabilidades</b> de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com <b>empenho e brio</b> as tarefas inerentes.</p> <p>7. Combinando com os companheiros decisões e <b>tarefas de grupo com equidade e respeito</b> pelas exigências e possibilidades individuais.</p> | <p><b>18 a 20:</b> É sempre assíduo e pontual, revelando excelência nas atitudes e valores ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreaajuda e da cooperação, tendo muita qualidade e regularidade na iniciativa e na assunção de responsabilidades.</p> <p><b>15 a 17:</b> É quase sempre assíduo e pontual, revelando boas atitudes e valores ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreaajuda e da cooperação, tendo alguma qualidade e regularidade na iniciativa e na assunção de responsabilidades.</p> <p><b>10 a 14:</b> É assíduo e/ou pontual de forma irregular, revelando atitudes e valores inconsistentes, ou pouco observáveis, ao nível do relacionamento Individual e em grupo, nos esforços de aperfeiçoamento, na entreaajuda e na cooperação. Por vezes tem iniciativa e assume responsabilidades somente quando solicitado.</p> <p><b>7 a 9:</b> É pouco assíduo e pontual, revelando, com frequência, atitudes e valores desadequados ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreaajuda e da cooperação, tendo pouca, ou nenhuma iniciativa, tendo dificuldades na assunção de responsabilidades.</p> <p><b>1 a 6:</b> Não é assíduo nem pontual, revelando</p> | <p><b>Valor Total: 20% (4 valores)</b></p> <p>Grelhas de observação</p> | <p><b>Áreas</b></p> <p><b>A:</b> Linguagem e textos.</p> <p><b>B:</b> Informação e comunicação.</p> <p><b>F:</b> Desenvolvi/ pessoal e autonomia.</p> <p><b>G:</b> Bem-estar, saúde e ambiente.</p> <p><b>I:</b> Saber científico, técnico e tecnológico.</p> <p><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p> |

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA  
Telefone: 253618001 – Fax: 253613722  
E-mail: [info@aecarlosamarante.pt](mailto:info@aecarlosamarante.pt)



|  |                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | muitas vezes atitudes e valores muito desadequados ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreajuda e da cooperação, não tendo iniciativa nem assumindo responsabilidades. |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|